



お馬さんもびっくり！ にんじん大好きフライ

材料 (大人2人+こども1人分の目安)

にんじん	150g
ウスターソース	小さじ2・1/2
小麦粉	大さじ2
牛乳	大さじ2
パン粉	大さじ3
サラダ油	大さじ2弱

栄養価	こども1人分
エネルギー	96 kcal
食塩相当量	0.3 g

作り方

- ① にんじんを5cm長さの棒状に切り、にんじんがやわらかくなるまでゆでる。
- ② ①のにんじんをウスターソースに漬けて、下味をつける。
- ③ 小麦粉と牛乳を混ぜ、②をくぐらせた後、パン粉をつける。
- ④ 油を熱したフライパンに③を入れ、カリッとして焼き色がつくまで焼く。



<大人へのアレンジ> … お好みにソースやケチャップを足す。

